

# Estudiar con eficacia

Actividades de formación  
UNED Barbastro, Fraga y Sabiñánigo

## Inscripción

Todos los cursos requieren inscripción a través de internet.

[www.unedbarbastro.es](http://www.unedbarbastro.es)

Derechos de inscripción:

Organízate, asimila y comprende mejor la información:  
10 €

Herramientas virtuales en la UNED: gratuito (exclusivo para estudiantes de la UNED)

Prepara la realización de exámenes: 10 €

El pago de las actividades que conllevan derechos de inscripción, se realizará en la Secretaría del Centro (en metálico o con tarjeta), o a través de Internet. La inscripción será efectiva una vez realizado el pago de los derechos de inscripción. La adjudicación de plazas se realizará por orden de inscripción efectiva.

PLAZAS LIMITADAS

De acuerdo con lo dispuesto en la Ley de Protección de Datos de Carácter Personal (L.O.15/1999), los datos personales recabados en el proceso de matrícula serán tratados por la UNED de Barbastro para la correcta organización de la actividad y con fines informativos, así como para el ejercicio de las demás funciones propias del servicio reguladas por la Ley Orgánica de Universidades y no serán proporcionados a terceros sin previa autorización. Se comunicará a las entidades bancarias los datos estrictamente necesarios para la realización de la transacción económica si fuera necesario.

Los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición podrán ejercitarse ante la Secretaría de la UNED de Barbastro. El estudiante que utilice este impreso para formalizar su matrícula estará dando su conformidad para que sus datos personales sean utilizados para dichos fines.

## Información

UNED-Barbastro  
C/. Argensola, 55  
22300-Barbastro (Huesca)  
Tel.: 974 316 000

UNED-Sabiñánigo  
Casa de la Cultura  
C/. Pedro Sesé, 2, 3º  
22600-Sabiñánigo (Huesca)  
Tel.: 974 483 712

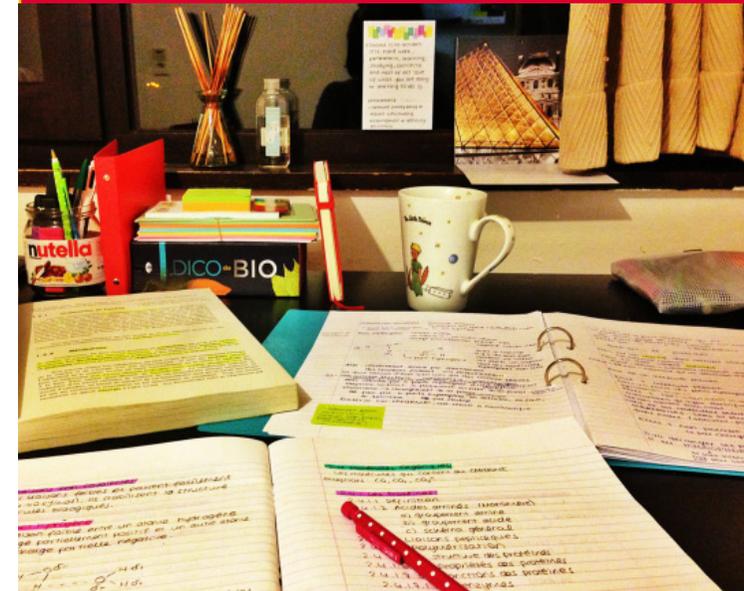
UNED-Fraga  
Centro Educativo Les Monges  
C/. Airetas, 17, 2ª planta  
22520-Fraga (Huesca)  
Tel.: 974 474 270

[www.unedbarbastro.es](http://www.unedbarbastro.es)



LIBRERÍA 'VALENTINA CANCELA'  
Libros especializados

Descuento del 5% en todos los materiales  
UNED C/ Argensola 60, Barbastro.



Organízate, asimila y comprende mejor la información

Herramientas virtuales en la UNED

Prepara la realización de exámenes

**CRAI** Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación



## Organízate, asimila y comprende mejor la información

### FECHAS

Sabiñánigo: 19 y 20 de octubre (miércoles y jueves, de 16 a 20 h.)

Barbastro: 21 y 22 de octubre (viernes, de 16 a 20 h y sábado de 9.30 a 13.30 h)

Fraga: 27 y 28 de octubre (jueves y viernes, de 16 a 20 h.)

### IMPARTIDO POR

Profesionales de la orientación y psicopedagogía de DO-CENS, Orientación y Formación.

### PROGRAMA

- ⇒ La digitalización de la enseñanza: estudiar en la UNED
- ⇒ Qué son y qué no son las técnicas de estudio
- ⇒ Requerimientos y hábitos de trabajo intelectual
- ⇒ Elegir objetivos, definir metas, identificar motivaciones
- ⇒ El plan de estudio: cuánto se debe estudiar
- ⇒ Claves para gestionar el tiempo y los estados emocionales
- ⇒ Técnicas de lectura, análisis y síntesis
- ⇒ Cuadros, mapas y estrategias de representación
- ⇒ Elaboración de trabajos y proyectos de investigación
- ⇒ Espacios en la red y aplicaciones de ayuda para el estudiante
- ⇒ Orientación individual para mejorar el método personal de estudio

**Taller abierto a estudiantes de Bachillerato, Ciclos formativos, UNED y usuarios de la Biblioteca**



## Herramientas virtuales en la UNED

### FECHAS

Sabiñánigo: 2 de noviembre (de 17 a 20 h.)

Fraga: 3 de noviembre (de 17 a 20 h.)

Barbastro: 4 de noviembre (de 17 a 20 h.)

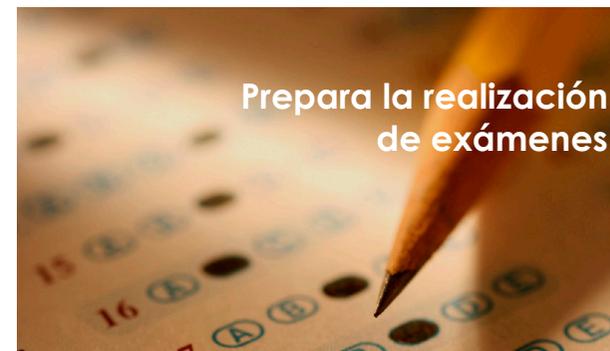
### IMPARTIDO POR

Julio Gilaberte Labuena y Máximo Bolea Campo, coordinadores de virtualización académica del Centro de la UNED de Barbastro.

### PROGRAMA

- ⇒ La web del Centro: servicios y recursos
- ⇒ Akademos Web: horarios de tutorías, fechas de exámenes, descargas de exámenes de años anteriores, consulta de planificaciones, enlaces
- ⇒ El portal de la UNED: servicios, acceso a Campus UNED, correo UNED, consulta de calificaciones
- ⇒ Cursos virtuales (ALF): usuarios, acceso, recursos que contiene, cómo utilizar la plataforma
- ⇒ Emisión on line de tutorías (AVIP)
- ⇒ Herramientas gratuitas de utilidad para tus trabajos en la UNED

**Este taller está destinado, exclusivamente a estudiantes de la UNED**



## Prepara la realización de exámenes

### FECHAS

Sabiñánigo: 16 y 17 de noviembre (miércoles y jueves, de 16 a 20 h.)

Barbastro: 18 y 19 de noviembre (viernes, de 16 a 20 h. y sábado, de 9.30 a 13.30 h.)

Fraga: 23 y 24 de noviembre (miércoles y jueves, de 16 a 20 h.)

### IMPARTIDO POR

Profesionales de la orientación y psicopedagogía de DO-CENS, Orientación y Formación.

### PROGRAMA

- ⇒ La preparación de las pruebas
- ⇒ Factores que influyen en la realización de exámenes
- ⇒ Variedades y exigencias requeridas para los diferentes tipos de pruebas
- ⇒ Técnicas intelectuales esenciales
- ⇒ Hacer frente a la incertidumbre
- ⇒ Generar estrategias personales de afrontamiento
- ⇒ Aumentar la atención y la fluidez, favoreciendo el procesamiento y la recuperación de la información
- ⇒ Aprender a gestionar distorsiones y bloqueos
- ⇒ Claves para ganar confianza y maximizar el rendimiento
- ⇒ Orientación individual

**Taller abierto a estudiantes de Bachillerato, Ciclos formativos, UNED y usuarios de la Biblioteca**